

Quito 19 de julio del 2022

Doctora  
Brith Vaca  
Vicealcaldesa del Distrito Metropolitano de Quito.  
Presente. –

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo por parte de Pilar Bonilla, José Bonilla y Laura Bonilla, en calidad de especialistas en Humorweaning (Coaching con Humor), el motivo del presente es solicitarle de la manera más cordial se nos reciba en Comisión General de la Comisión Permanente de Salud, con la finalidad de exponer el proyecto “Humorterapia para la Salud Mental” el mismo que tiene como objetivo el fortalecimiento de la salud mental, disminución de la depresión, la angustia, el estrés a partir de la utilización del poder de la herramienta del humor, dirigido a toda la población en general.

Para alcanzar nuestro objetivo utilizaremos la metodología “Humorweaning” que conjuga tres elementos esenciales como es la magia de la lúdica, lo personal del coaching y lo humano del humor, potencializando así el desarrollo de actitudes positivas para la vida, así como el mantenimiento y la mejora de la salud mental.

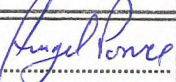
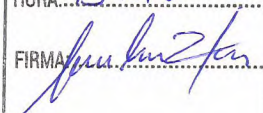
Se adjunta el perfil del proyecto “Humorterapia para la Salud Mental”

En espera de una respuesta positiva le agradezco de antemano.

Atentamente,



Ing. Laura Bonilla  
Especialista en Humorweaning

SECRETARIA CONCEJALIA	RECIBIDO: 
	FECHA: 01-08-2022
	HORA: 15:48
BRITH VACA CHICAIZA CONCEJALA	FIRMA: 

REPUBLICA DEL ECUADOR  
DIRECCION GENERAL DE REGISTRO CIVIL  
IDENTIFICACION Y CEDULACION

N. 171621101-4

CÉDULA DE CIUDADANÍA

APELLIDOS Y NOMBRES  
BONILLA RODRIGUEZ  
MARIA DEL PILAR

LUGAR DE NACIMIENTO  
PICHINCHA  
QUITO  
SAN ELAS\*

FECHA DE NACIMIENTO 1990-09-30

NACIONALIDAD ECUATORIANA

SEXO MUJER

ESTADO CIVIL SOLTERO



INSTRUCCION SUPERIOR

PROFESION / OCUPACION  
INGENIERA

E433312222

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE  
BONILLA QUEZADA JOSE LEONARDO

APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE  
RODRIGUEZ GUERRA MARIA DEL PILAR

LUGAR Y FECHA DE EXPEDICION  
QUITO  
2019-08-15

FECHA DE EXPIRACION  
2025-08-15

104 17 06 657 37 085



DIRECCION GENERAL

FRMA DEL CEDULADO



**CÉDULA DE IDENTIDAD**  **REPÚBLICA DEL ECUADOR**  
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

**APELLIDOS** **CONDICIÓN CIUDADANÍA**

**MEZA**  
**MORALES**  
**NOMBRES**  
**JORGE GEOVANNY**  
**NACIONALIDAD**  
**ECUATORIANA**

**FECHA DE NACIMIENTO**  
**20 JUL 1970**

**LUGAR DE NACIMIENTO**  
**TUNGURAHUA AMBATO**  
**LA MATRIZ**

**FIRMA DEL TITULAR**

**SEXO**  
**HOMBRE**

**No. DOCUMENTO**  
**004613060**

**FECHA DE VENCIMIENTO**  
**01 JUN 2031**

**NAT./EJAN**  
**736245**

**NUI.1802446102**





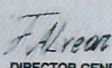

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE** **CÓDIGO DACTILAR**  
**MEZA VALENCIA JORGE ENRIQUE** **V3344V1242**

**APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE** **TIPO SANGRE** **O+**  
**MORALES JURADO MARIA CAROLINA**

**ESTADO CIVIL** **DONANTE**  
**CASADO** **SI**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL CÓNYUGE O CONVIVIENTE**  
**NOBOA LEON DIANA ELIZABETH**

**LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN**  
**QUITO 01 JUN 2021**

**DIRECTOR GENERAL**  

**I<ECU0046130600<<<<<1802446102**  
**7007204M3106017ECU<SI<<<<<<<<4**  
**MEZA<MORALES<<JORGE<GEOVANNY<<**

**CERTIFICADO DE VOTACIÓN** 11 ABRIL 2021

**PROVINCIA: PICHINCHA**

**CIRCUNSCRIPCIÓN: 1**

**CANTÓN: QUITO**

**PARROQUIA: SAN JUAN**

**ZONA: 5**

**JUNTA No. 0002 MASCULINO**

**MEZA MORALES JORGE GEOVANNY**

**N 97583439**  
**1802446102**

**20-Abr-2021**

**CC N 1802446102**





**REPÚBLICA DEL ECUADOR**  
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL,  
IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN



Nº 171275615-2

CEDELA DE  
**CIUDADANÍA**  
APELLIDOS Y NOMBRES  
**BONILLA RODRIGUEZ**  
**LAURA PIEDAD**

LUGAR DE NACIMIENTO  
**PICHINCHA**  
**QUITO**  
**SAN BLAS**

FECHA DE NACIMIENTO **1974-05-01**  
NACIONALIDAD **ECUATORIANA**

SEXO **MUJER**  
ESTADO CIVIL **CASADO**  
**JUAN PABLO**  
**ALMAGRO SUAREZ**



IGM 16 07 529 04

INSTRUCCIÓN  
**SUPERIOR**

PROFESIÓN / OCUPACIÓN  
**INGENIERA**

V4343I2222

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE  
**BONILLA JOSE LEONARDO**

APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE  
**RODRIGUEZ MARIA DEL PILAR**

LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN  
**QUITO**

**2016-08-23**  
FECHA DE EXPIRACIÓN  
**2026-08-23**



001154806

DIRECTOR GENERAL

FIRMA DEL REGISTRADO



 **REPÚBLICA DEL ECUADOR**  
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL  
IDENTIFICACIÓN Y CREDENCIACIÓN



N. 170107848-5

CEDULA DE  
CIUDADANIA  
APELLIDOS Y NOMBRES  
BONILLA QUEZADA  
JOSE LEONARDO  
LUGAR DE NACIMIENTO  
PICHINCHA  
QUITO  
GONZALEZ SUAREZ  
FECHA DE NACIMIENTO 1944-11-16  
NACIONALIDAD ECUATORIANA  
SEXO HOMBRE  
ESTADO CIVIL CASADO  
MARIA DEL PILAR  
RODRIGUEZ GUERRA





**INSTRUCCIÓN**  
SUPERIOR

**PROFESIÓN / OCUPACIÓN**  
JUBILADO

V3333V2222

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE  
BONILLA RAFAEL

APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE  
QUEZADA EDELMIRA

LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN  
QUITO  
2018-02-03

FECHA DE EXPIRACIÓN  
2028-02-03









001480425

DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL IDENTIFICACIÓN Y CREDENCIACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL IDENTIFICACIÓN Y CREDENCIACIÓN



# Humorterapia para la Salud Mental





## ¿Qué es la Humorterapia para la Salud Mental?

¿Sabías que echarse unas buenas carcajadas puede equipararse a 10 minutos de ejercicio físico? Se ejercitan los músculos de la cara, el torso, los pulmones, los brazos, el abdomen, el diafragma... así hasta casi 400 músculos. Reírse ayuda a quemar calorías. Es por eso que la risa se asocia a la longevidad.

Reírse ayuda en la cura de la depresión, la angustia y el estrés. Disminuye la producción de las hormonas que causan estrés. Nos ayuda a sentirnos mejor. Mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo en general. Regula el pulso cardíaco, relaja los músculos tensos y disminuye la presión arterial.

Además, se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico ante la enfermedad. Sirve para descargar tensiones. Alivia el insomnio al producir una sana fatiga que el sueño repara con facilidad.

A nivel psicosocial potencia la creatividad y la imaginación. Fortalece los lazos afectivos e incrementa la confianza y la autoestima. Es una técnica eficaz para eliminar pensamientos negativos. No se puede sufrir a la vez que te ríes.

**Tiene efecto analgésico: favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro**

**Favorece la eliminación de la bilis**

**Refuerza el sistema inmunológico: Aumenta el número de linfocitos y ciertas inmunoglobulinas**

**Se evita el estreñimiento**

**Las carcajadas, al hacer vibrar la cabeza, despeja los oídos**

**Se limpian los ojos con las lágrimas**

**Mejora la capacidad respiratoria: entra el doble de aire en los litros en lugar de 6 pulmones, 12 habituales**

**El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión**

**Es un arma eficaz contra la depresión**

**Baja la hipertensión, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias**

**La risa, al hacer vibrar la cabeza, despeja la nariz**

**Rejuvenece la cara al estirar y estimular los músculos**

**Fortalece el corazón**

**Se masajea y estiran la columna vertebral y las cervicales**

**Piel: se oxigena mas gracias al doble de aire que entra en los pulmones.**

**Mejora la circulación**

**Elimina el estrés**

**Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa**

**EFFECTO DEL HUMOR Y LA RISA SOBRE EL ORGANISMO**

La risa y el humor no solo tiene efectos beneficiosos sobre nuestro estado de ánimo, tienen estrecha relación con la fisiología y con las manifestaciones musculares, respiratorias, nerviosas y psicológicas



## Beneficios de la Humorterapia para la Salud Mental

### Efectos físicos

- **Músculo esquelético.** Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa. Aumenta la flexión muscular y tonifica. Ayuda también a adelgazar reactivando el sistema linfático.
- **Respiratorio.** Entra el doble de aire en los pulmones, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación de los tejidos.
- **Circulatorio.** Es capaz de incrementar la velocidad de la sangre y limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol. Previene el infarto debido al movimiento interno que produce el diafragma, fortaleciendo además al corazón y los pulmones.
- **Digestión y eliminación.** El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y evita el estreñimiento. La vibración del hígado favorece la secreción de jugos gástricos y saliva ayudando a la digestión. Quema calorías.
- **Analgésico.** Durante el acto de reír se liberan endorfinas, por lo que cinco o seis minutos de risa actúa como analgésico.
- **Inmunológico.** Aumentan las proteínas que combaten las infecciones gamma. Fortalece el sistema inmunitario aumentando las IgA y las células T.
- **Masaje.** La columna vertebral se estira.
- **Limpieza.** Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Las vibraciones a nivel abdominal favorece la eliminación de sustancias tóxicas. Además, se consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol.
- **Sueño.** Las carcajadas generan una sana fatiga que ayuda a mejorar el insomnio permitiendo el descanso físico e intelectual.
- **Rejuvenecedor.** Tiene efecto tonificante y antiarrugas al estirar y estimular los músculos faciales.



# Nuestro Equipo de Trabajo

Somos un equipo de profesionales y especialistas en gestión empresarial que apoya a las organizaciones en la identificación y desarrollo de las mejores soluciones, para optimizar recursos financieros, humanos y de gestión, con énfasis en el incremento de la productividad organizacional.



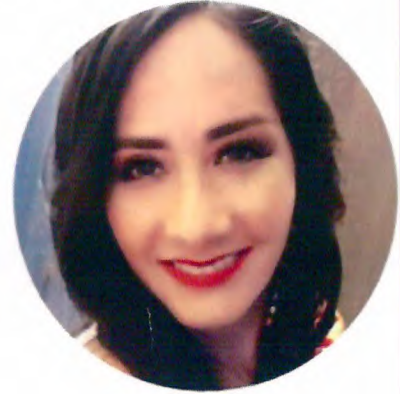
**Laura Bonilla**

Master en Planificación y Dirección Estratégica  
Ingeniera en Electrónica y Telecomunicaciones  
Especialista en Metodología IMESUN - OIT  
Consultora en Emprendimiento Life Coach  
Especialista en Coaching con Humor



**José Bonilla**

Artista Profesional  
Experto en Risoterapia  
Comediante  
Especialista en Coaching con Humor



**Pilar Bonilla**

Ingeniera Agrónoma  
Consultora en Comunicación y Marketing Político  
Producción de radio y televisión  
Artista Profesional  
Experta en Risoterapia  
Comediante  
Especialista en Coaching con Humor



**Geovanny Meza**

Magíster en Seguridad y Desarrollo con Mención en Gestión Pública y Gerencia Empresarial  
Máster Practitioner en PNL  
Coach Estratégico y Consultor en Psicología Positiva  
Hipnoterapeuta  
Trainer Certificado por la OIT



**"El Indio Manuel y la Comadre Rosita"**

Artistas profesionales, comediantes, con más de 40 años de trayectoria artística a nivel nacional e internacional